



COVID-19

GUIA DE ROTINAS BÁSICAS

ABRIL 2020 // PREPARADO POR LABORMED



Mensagem da Diretoria

Em virtude da quantidade de informações recebidas sobre a pandemia da COVID-19, muitas delas desalinhadas e algumas até inverídicas, a Labormed Saúde Ocupacional apresenta este booklet como forma de orientar seus clientes e parceiros em ações mínimas a serem adotadas nas situações mais comuns do dia-a-dia.

Ressaltamos que esse material, não esgota as medidas que precisam ser adotadas por todos, devendo sempre serem utilizadas como principal referência as orientações da Organização Mundial da Saúde – OMS.

Esperamos que este momento mundial seja breve, estimando a melhor condição de saúde e trabalho.

Nossa equipe está à disposição para esclarecimentos e apoio técnico, de forma a facilitar as tomadas de decisões por parte da empresa.



LABORMED SAÚDE
OCUPACIONAL

ÍNDICE

A SOBRE A COVID-19

- Principais informações
- Sintomas
- Formas de transmissão
- Principais medidas preventivas
- Diagnóstico

B PROVIDÊNCIAS GERAIS A ADOTAR NA EMPRESA

- De ordem geral
- Redução da aglomeração no trabalho
- Trabalho remoto
- Casos suspeitos
- Limpeza e desinfecção das instalações e equipamentos
- Locais de alimentação
- Providências em caso de diagnóstico de COVID-19 em trabalhador que estava em trabalho presencial

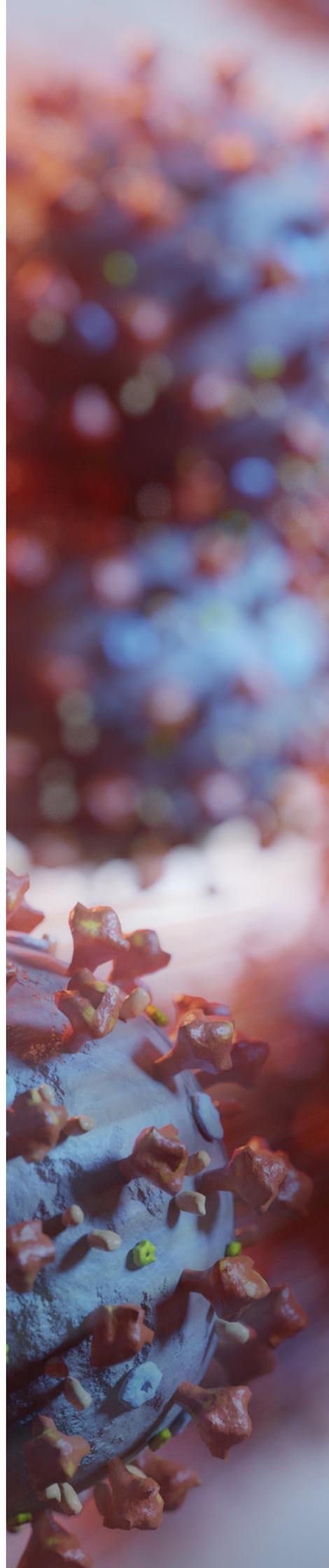
C PARA O RETORNO ÀS ATIVIDADES APÓS RECESSO

D PARA COLABORADORES

- Orientações Gerais
- Uso de máscaras
- No ambiente de trabalho
- Locais de alimentação
- Chegando em casa
- Em caso de doença

REFERÊNCIAS

Todas as informações contidas neste informativo (itens A, B, C, D e E) devem ser consideradas em conjunto para a orientação das ações da empresa. O item D pode ser reproduzido à parte como cartilha para orientação dos trabalhadores.





A) Sobre a COVID-19



PRINCIPAIS INFORMAÇÕES

- COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China;
- Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia;
- Até 17 de abril de 2020 foram confirmados no mundo 2.074.529 casos de COVID-19 (82.967 novos em relação ao dia anterior) e 139.378 mortes (8.493 novas em relação ao dia anterior);
- O Brasil confirmou, até à tarde do dia 17 de abril de 2020, 33.682 casos confirmados e 2.141 mortes;
- Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a COVID-19;
- Pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver quadros graves;
- Pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar os sintomas; e pessoas com quadros graves devem ser hospitalizadas.

Sobre a
COVID-19



SINTOMAS

- Mais comuns: febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente;
- Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal;
- Uma em cada seis pessoas que contrai COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar;
- Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico.

FORMAS DE TRANSMISSÃO

- De pessoa para pessoa, geralmente após contato próximo com um paciente infectado;
 - Por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa infectada tosse ou espirra;
 - Pelo contato com objetos ou superfícies contaminadas se, em seguida, forem tocados os olhos, nariz ou boca;
 - Se forem inspiradas gotículas expelidas por uma pessoa contaminada que tosse ou espirra.
-

PRINCIPAIS MEDIDAS PREVENTIVAS

As medidas de proteção são as mesmas utilizadas para prevenir outras doenças respiratórias, como:

- Lavar as mãos com água e sabão ou com desinfetantes para mãos à base de álcool 70%;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- Ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço descartável - em seguida, jogar fora o lenço e higienizar as mãos;
- Manter pelo menos 2 metros de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando;
- Em espaços públicos mantenha sempre a distância de 1,5m das demais pessoas, no mínimo;
- Ficar em casa se não se sentir bem;
- Se uma pessoa estiver com febre, tosse e dificuldade de respirar, deve procurar atendimento médico assim que possível;
- Para pessoas com suspeita de COVID-19 recomenda-se permanecer em isolamento por 2 semanas após o início dos sintomas
- Para pessoas confirmadas para COVID-19, é recomendado pela OMS manter isolamento por mais duas semanas após o fim dos sintomas;
- Os viajantes que retornam das áreas afetadas devem monitorar seus sintomas em isolamento por 14 dias e seguir os protocolos nacionais dos países receptores;
- Siga as instruções da sua autoridade sanitária local.

DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico é feito através dos sinais e sintomas que o paciente apresenta, além da sua história de contato ou exposição e, se disponíveis, por exames específicos.



EXAMES EM FALTA

Os exames específicos, em falta no Brasil até o momento da confecção deste material, são:

- PCR-RT, colhido em material do nariz e garganta e que é altamente sensível e específico para o vírus por identificar o seu material genético desde o primeiro dia de doença, e
- o teste imunológico (“teste rápido”), através de coleta de sangue, pouco sensível, mostrando resultados falsamente negativos em muitos casos, porém sempre confiável quando positivo; esse teste só é possível ser realizado a partir do sétimo dia de doença.





—

B) Providências
gerais a adotar na
EMPRESA



ORIENTAÇÕES GERAIS

- Orientar os trabalhadores quanto à doença, sua prevenção e atitudes a adotar no ambiente de trabalho;
- Manter portas e janelas abertas para garantir boa ventilação;
- Ar condicionado, se utilizado, deverá ter a recirculação desligada;
- Adquirir máscaras descartáveis e de tecido, bem como álcool 70%, álcool 70% em gel e hipoclorito de sódio para uso dos colaboradores e do serviço de limpeza;
- Disponibilizar dispenser de álcool 70% em gel em todos os ambientes, em especial na portaria, recepção, elevadores, escritórios, sanitários, copa e veículos da empresa;
- Incentivar o uso de máscaras descartáveis ou de tecido em todas as ocasiões;
- Orientar os colaboradores quanto ao uso correto dos EPI;
- Manter a distância de pelo menos 1.5m entre os postos de trabalho;

Providências
gerais a
adotar na
EMPRESA



- Obrigar ao uso de máscaras descartáveis; seguir orientação da autoridade sanitária local, se divergente;



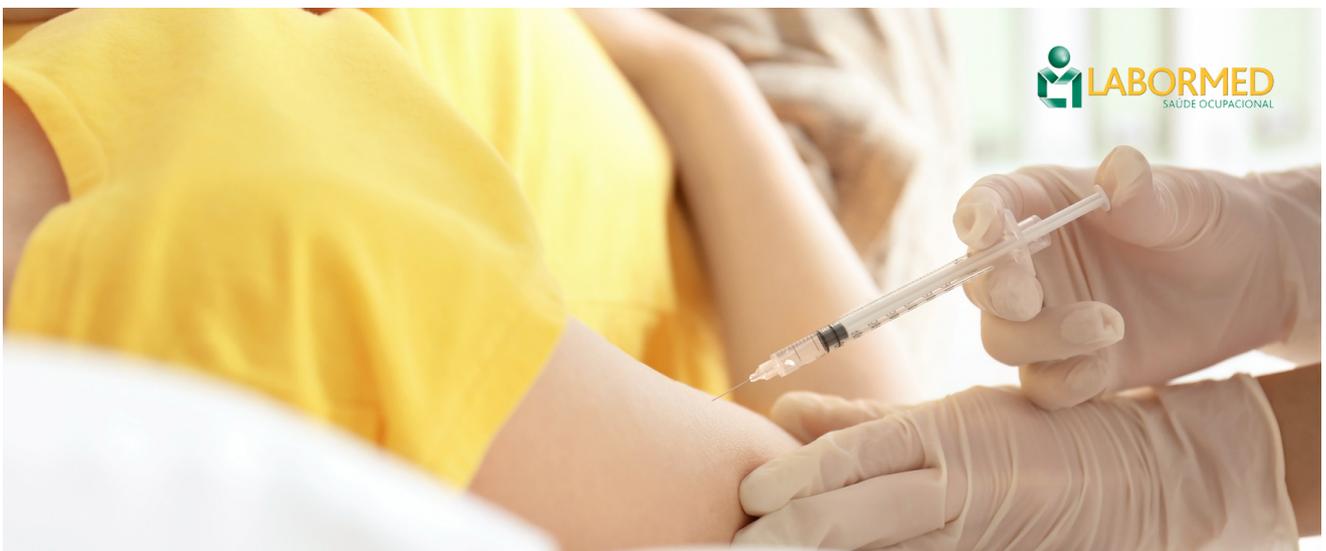
- Orientar trabalhadores quanto a higienização dos postos de trabalho, e das regiões de contato dos instrumentos, ferramentas, terminais de pagamento e veículos da empresa antes e após o uso;



- Promover a vacinação contra influenza para os colaboradores utilizando meios públicos, quando possível, e privados;



- Afixar cartazes, banners ou outras formas de comunicação visual com as principais regras adotadas pela empresa em todos os ambientes de trabalho, de acordo com sua especificidade, inclusive em veículos fretados para transporte dos trabalhadores e veículos da frota própria.





REDUÇÃO DE AGLOMERAÇÃO

- Reduzir, se possível, o efetivo por turno e/ou o período de trabalho;
- Estabelecer, se possível, horários diferenciados de entrada e saída de maneira diminuir o número de trabalhadores na empresa em um mesmo momento;
- Promover teletrabalho ou trabalho remoto; priorizar videoconferências; e evitar deslocamentos em viagens;
- Quando inevitável a atividade presencial, observar o distanciamento recomendado entre os postos de trabalho (1,5 metros); e evitar reuniões presenciais com mais de 03 pessoas;
- Criar mecanismo para a tomada de refeições ou lanches que evitem aglomerações;
- Criar mecanismo para regular o fluxo de clientes no interior da empresa, bem como organizar filas no ambiente externo de forma a garantir o distanciamento exigido pela autoridade sanitária local;
- Oferecer álcool gel para clientes na entrada da empresa.
- Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal; Uma em cada seis pessoas que contrai COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar; Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico.

TRABALHO REMOTO

- Verificar a existência das condições necessárias para exercê-lo (conexão, equipamentos, softwares, local adequado) e dar suporte para tanto quando necessário;
- Estabelecer rotinas ou utilizar ferramentas para gestão do trabalho remoto;
- Orientar o trabalhadores em trabalho remoto quanto aos métodos de executá-lo de forma produtiva, saudável e segura e sobre os desafios nesse tipo de trabalho.

CASOS SUSPEITOS

- Colaboradores com sintomas respiratórios ou que mantiveram contato próximo com portador da COVID-19 não devem comparecer à empresa;
- Casos de sintomas leves de resfriado devem ser orientados a permanecer em repouso em casa;
- Casos com febre alta ou dificuldade para respirar devem ser orientados a procurar atendimento médico;
- Estabelecer mecanismo para comunicação à empresa de suspeita de COVID-19 por parte dos trabalhadores.



LIMPEZA E DESINFECÇÃO DAS INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

- Higienizar as áreas comuns diariamente, com limpeza adicional sempre que necessário;
- Utilizar álcool a 70% ou solução de hipoclorito de sódio a 1% de cloro livre (obtida com a diluição de 50 ml de água sanitária 2,5% em 1 litro de água) de acordo com o tipo de superfície ou material a ser higienizado;
- Banheiros devem ser higienizados, no mínimo, 02 vezes ao dia, e adicionalmente sempre que necessário;
- Limpar ao menos 04 vezes ao dia superfícies com alta frequência de contato, como corrimãos, maçanetas, torneiras, botões de elevadores e balcão da atendimento; utilizar álcool 70%;
- Garantir a proteção da equipe de limpeza com luvas e máscaras

descartáveis, bem como aventais e calçados adequados durante o processo de limpeza;

- Manter capacho/tapete sanitário embebido com solução de hipoclorito a 1% de cloro livre na entrada da empresa para higienização do solado dos calçados.
- Em, caso de utilização de veículo fretado para transporte dos colaboradores estabelecer com a empresa de transporte rotina de higienização dos veículos antes de cada viagem, higienização do posto de trabalho do motorista e superfícies de contato, proibição do uso de ar condicionado e obrigatoriedade de manter janelas abertas durante as viagens.



EM LOCAIS DE ALIMENTAÇÃO

- A copa deve ser utilizada sempre mantendo o espaçamento de 1,5m; a demora nesse ambiente deve ser a mínima necessária;



- Refeitórios devem manter o espaçamento de 1,5m entre os trabalhadores; para tanto mesas e cadeiras devem ser dispostas adequadamente, não sendo

permitido a mudança da disposição das mesmas pelos trabalhadores;

- Evitar aglomerações em filas no refeitório, bem como conversas em grupos de pessoas nesses ambientes; demarcar posições no piso para ordenar a fila, se necessário;
- As mesas deverão ser higienizadas com álcool a 70% após cada utilização;
- Na empresa, como em casa, não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;



PROVIDÊNCIAS EM CASO DE DIAGNÓSTICO DE COVID-19 EM TRABALHADOR QUE ESTAVA EM TRABALHO PRESENCIAL

- O RH deverá manter o colaborador em quarentena e acompanhar sua evolução remotamente;
- Identificar os trabalhadores da empresa que tiveram contato próximo com ele e afastá-los para quarentena com acompanhamento remoto;
- Em caso de utilizarem ônibus fretado pela empresa, identificar todos os trabalhadores que utilizam o mesmo fretado; colocar em quarentena aqueles que sentam na mesma fileira, uma antes e uma depois do trabalhador; mantê-los em quarentena com acompanhamento remoto;
- Promover a limpeza e desinfecção do ambiente, posto, ferramentas e equipamentos do local em que trabalhavam com

os produtos já indicados, de maneira a que outros trabalhadores não se infectem;

- Garantir a proteção da equipe de limpeza com luvas e máscaras descartáveis, bem como aventais e calçados adequados durante o processo de limpeza;

CRITÉRIOS PARA QUARENTENA

Deverão permanecer em isolamento domiciliar por 14 dias todos aqueles que:

- Forem diagnosticados como caso de COVID-19;
- Apresentarem sintomas de gripe ou resfriado (exceto se descartada COVID-19 por exame específico – PCR-RT);
- Tiverem contato próximo com caso de COVID-19
- Acompanhar a evolução dos casos afastados para que retornem apenas após cumprir os 14 dias de isolamento ou quando os exames mostrarem não se tratar de COVID-19.



C) Retorno às atividades
APÓS RECESSO



RECOMENDAÇÕES

- Observar rigorosamente a todas as medidas descritas nos itens acima;
- Programar a retomada gradual das atividades para testar a eficiência da nova maneira de trabalhar;
- Considerar a possibilidade de redução do horário de funcionamento e/ou alteração dos horários de entrada e saída, evitando exposições dos trabalhadores aos horários de pico no transporte;
- Observar e apoiar eventuais medidas de alternância desses horários, com turnos diferenciados, propostas pelo poder público;
- Trabalhadores do grupo de risco devem permanecer em trabalho remoto;
- Caso seja imprescindível o retorno de trabalhadores inclusos no grupo de risco devem ser seguidas as exigências do Ofício Circular 1088/2020 da SEI quanto ao ambiente e rotinas de trabalho adequado a esse grupo;
- Orientar os trabalhadores antes do retorno sobre as novas regras e formas de trabalho;



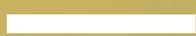
Retorno às
atividades
**APÓS
RECESSO**

- Orientar os trabalhadores quanto os cuidados a adotar no transporte público e em seu deslocamento para a empresa
- Manter sempre que possível trabalho em home-office, intercalado com atividades presenciais;
- Monitorar a saúde da equipe com instrumentos que permitam o reporte imediato de sintomas.





KILLS 99.9% OF GERMS
INSTANT HAND SANITISER
Original - no rinse
dermatologically tested



D) Orientações para os
COLABORADORES

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Lave as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão por 30 segundos ao iniciar a jornada de trabalho e sempre que for possível durante o dia;
- Quando não for possível lavar as mãos, higienize-as com álcool em gel a 70% por 20 segundos;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evite tocar superfícies frequentemente acionadas como maçanetas, botoeiras de elevadores, telas touch screen, terminais de pagamento eletrônico, corrimãos, barras de apoio, catracas etc; quando não for possível evitar o toque, higienize as mãos como já explicado;
- Adote a etiqueta respiratória sempre: ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço descartável ou com a parte interna do cotovelo flexionado, e não com as mãos;
- Lenços descartáveis devem ser descartados como lixo comum, preferencialmente em lixeiras dotadas de tampas sem acionamento manual.

Orientações para os
COLABORADORES



USO DE MASCARAS

- Utilize máscaras descartáveis ou de tecido sempre que em espaços públicos;
- As máscaras devem ser colocadas sem tocar a parte frontal que cobre a face, nariz e boca de forma a não contaminá-la com vírus possivelmente existentes nas mãos;
- Manuseie as máscaras sempre pelos tirantes laterais que as prendem à cabeça;
- Máscaras não podem ser compartilhadas em nenhuma hipótese;
- Máscaras descartáveis podem ser descartadas como lixo comum, preferencialmente em lixeiras dotadas de tampas sem acionamento manual;
- Máscaras de tecido devem ser acondicionadas em sacos plásticos ou de papel para serem levadas ao domicílio para higienização com água e sabão após serem deixadas em molho por 30 minutos em solução de hipoclorito de sódio (água de lavadeira).

NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Mantenha os ambientes da empresa limpos e bem ventilados;
 - Mantenha uma distância mínima de 1,5m de outras pessoas;
 - Utilizar máscara de forma mandatória quando não for possível manter essa distância, em razão da tarefa a realizar;
 - Manter janelas abertas, ambiente arejado e com o espaçamento já indicado entre as pessoas, em todos os ambientes (inclusive em reuniões);
 - Ar-condicionado, se utilizado, deve estar com a função recircular desligada;
 - Evitar reuniões com mais de 03 pessoas;
 - Higienize mouse, teclado, superfície de sua mesa ou bancada com lenço embebido em álcool 70%;
 - Higienize o celular sempre que higienizar as mãos; antes do início de cada turno de trabalho (manhã e tarde);
 - Quando em trabalho externo evite o traslado em transporte público; se inevitável, procure manter distância segura das demais pessoas e higienize suas mãos com álcool em gel 70% antes e após usar o transporte;
 - Evite contato físico com os colegas, clientes e pessoas em geral. Adote um comportamento amigável sem contato, mas sempre com um sorriso no rosto;
 - Faça caminhadas quando em pequenas distâncias;
 - Antes e depois de utilizar veículos da empresa higienize com álcool a 70% o volante, alavanca do câmbio, acionadores de setas, botões, manoplas, chaves e outras superfícies de contato nos veículos; higienize as mãos em seguida;
 - Evite circulação desnecessária; restrinja-se aos percursos e locais obrigatórios em razão da tarefa a executar;
-

-
- Nas ruas e instalações do cliente mantenha uma distância mínima de 1,5m de outras pessoas;
 - Evite filas e aglomerações; quando não for possível manter essa distância em razão da tarefa a realizar, o uso de máscaras é mandatório.

EM LOCAIS DE ALIMENTAÇÃO

- Lave as mãos com água e sabão antes das refeições;
- Mantenha sempre distância de 1.5m dos demais colegas e funcionários do restaurante;

- Evite conversar na fila; não forme grupos no interior do restaurante;
- Às mesas respeite o espaçamento entre cadeiras e locais demarcados para sentar;
- Não compartilhe talheres ou copos;
- Não se demore no interior do restaurante; ceda lugar assim que terminar a refeição para evitar filas e aglomerações;
- Descarte os resíduos, lixo e utensílios utilizados no local indicado; não deixe nada sobre a mesa.

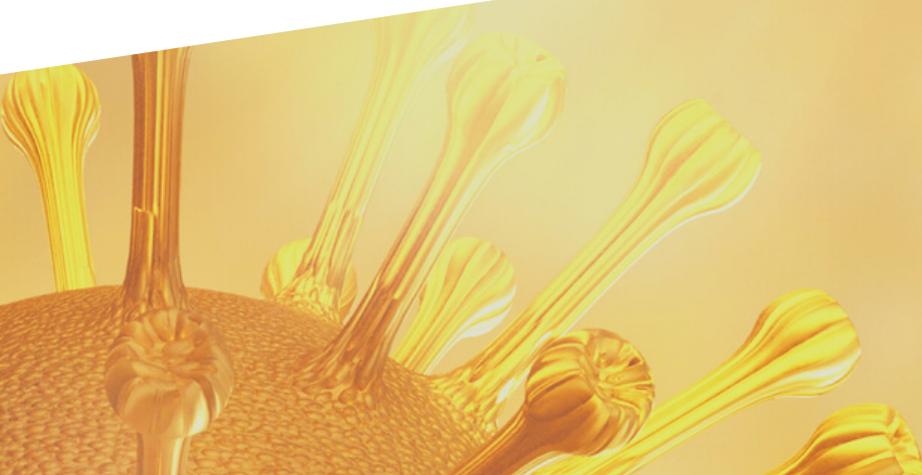


EM CASO DE DOENÇA

- Se estiver doente, não venha à empresa; comunique imediatamente ao Dep. RH para obter orientação quanto a conduta a adotar e quanto ao abono dos dias;
- Evite procurar Prontos Socorros e UPA; em caso de febre alta ou falta de ar procure atendimento ambulatorial do convênio ou Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima; comunique imediatamente à empresa a sua condição;
- Comunique também de forma imediata à empresa caso alguma pessoa que mora no mesmo domicílio que você apresentar suspeita ou diagnóstico confirmado de COVID-19.

CHEGANDO EM CASA

- Mantenha os ambientes da limpos e bem ventilados;
- Ao chegar em casa deixe os sapatos do lado de fora;
- Dirija-se imediatamente ao banho, troque as roupas e coloque as usadas para lavar; só depois tenha contato com seus familiares;
- Higienize solado do sapato com solução de hipoclorito de sódio ou álcool 70%.



REFERÊNCIAS

1) Circular SEI 1088/2020 - Secretaria Especial de Previdência e Trabalho
http://trabalho.gov.br/images/Noticias/OFCIO_CIRCULAR_SEI_n_1088_de_2020_ME2.pdf

2) Ministério da Saúde - COVID19
<https://coronavirus.saude.gov.br/>

4) OPAS/OMS - Organização Panamericana da Saúde/ Mundial da Saúde
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875





Nossa equipe está à disposição para esclarecimentos e apoio técnico. Vamos juntos!

Telefone: (13) 3226-6116

www.labormed-ssoc.com.br

